



ERNÄHRUNG

Beikost im ersten Lebensjahr

Klara Haberecht

Im Alter von 4 bis 6 Monaten wird Monat für Monat eine Flaschenmahlzeit durch eine Beikostmahlzeit ersetzt - bei Babies in Allergikerfamilien den Zeitpunkt der Nahrungserweiterung möglichst hinauszögern:

Gemüse, Getreide, Obst und Fleisch sollten aus **kontroll. biol. Anbau** bzw. **artgerechter Tierhaltung** kommen. Sie weisen dann einen höheren Eiweiß- Vitamin- und Mineralstoffgehalt auf und sind weniger mit Nitrat und Schadstoffen belastet.

- **ab 5. Monat:** löffelweise mit gedünsteten Kartoffeln beginnen , + 1 Eßl. Keimöl oder Butter. Später auch Fenchel, Möhren, rote Beete und Schwarzwurzel, 2x wö 20 g Fleisch (kein Schweinefleisch) **Salzen ist nicht nötig!**
Um die Eisenaufnahme zu erhöhen, sollten Sie geriebenen Apfel, Sanddorn- oder andere Vitamin C-haltige Beerensäfte als Dessert geben.
- **ab 7. Monat:** Kommt milchfreier Getreide-Obst-Brei dazu. Jeweils ein geh. Eßl. feingeschrotetes Getreide oder Getreideflocken (**Dinkel, Hirse, Hafer, Gerste , Buchweizen** - aber nicht mischen, jeweils nur eine Sorte -) mit 100 ml kochendem Wasser übergießen, quellen lassen,
100 g püriertes Obst wie Bananen, Äpfel, Birnen, Beeren und 1 Eßl. Butter oder 1 Teel. Mandelmus oder Keimöl dazugeben. **Süßen ist nicht nötig!**
Zur Breinahrung viel Trinken lassen: Mineralwasser, Fenchel-, Melissen-oder Hagebuttentee!

Milch (Vollmilch) vorsichtig in den Speiseplan einfügen, möglichst 1:1 mit Wasser verdünnen. Sie ist das häufigste Allergen; kann chron. Schnupfen und spast. Bronchitis verursachen und mindert die Eisenaufnahme.

Kinder aus Allergikerfamilien sollten alle Milchprodukte meiden, die Alternative ist Wasser-Sahnegemisch 2:1, Mandelmilch (1 Eßl. weißes Mandelmus auf 250 ml Wasser) und evtl. Sojamilch.

Dinkel ist das beste Getreide; am wenigsten schadstoffbelastet, auch das Feinmehl beinhaltet alle lebensnotwendigen Basisstoffe für eine gesunde Ernährung. Mit reiner Dinkelernährung können sogar ernährungsbedingte Gesundheitsschäden wieder ausgeglichen werden und auch auf tierisches Eiweiß kann verzichtet werden.

Weizen, vor allem Weißmehl und alle Produkte daraus, sollten im ersten Lebensjahr gemieden werden, da sie häufig Ursache für Unverträglichkeit sind.

- **ab 10.Monat** kann Ihr Kind ans Familienessen gewöhnt werden: Vollkornbrot mit Butter, Käse, Marmelade; Vollkornnudeln, feingeschnittene Rohkost, frisches Obst, jedoch keine Süßigkeiten!

Zucker, Honig, Nüsse, H-Milch, Hühnereiweiß, Fisch, sowie allergisierende Früchte wie Tomaten, Erdbeeren, Gurken, Trauben sind im ganzen 1. Lebensjahr zu meiden.(V.a. bei Kindern aus Allergikerfamilien)

Buchempfehlung: "Was mein Baby essen soll" v. Beate Daas/ Britta Ludwig, RoRoRo TB-Verlag